

**PENERAPAN MEDIA *AUDIO VISUAL* UNTUK MENINGKATKAN HASIL
BELAJAR GULING BELAKANG DALAM SENAM LANTAI PADA PESERTA
DIDIK KELAS IV SD ISLAM COKROAMINOTO SURAKARTA TAHUN
PELAJARAN 2016/ 2017**



Oleh:
FAJAR ISTANTO
K4612062

SKRIPSI

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Juli 2017**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Fajar Istanto

NIM : K4612062

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **"PENERAPAN MEDIA *AUDIO VISUAL* UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG DALAM SENAM LANTAI PADA PESERTA DIDIK KELAS IV SD ISLAM COKROAMINOTO SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2016/ 2017"** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2017

Yang membuat pernyataan



**PENERAPAN MEDIA *AUDIO VISUAL* UNTUK MENINGKATKAN HASIL
BELAJAR GULING BELAKANG DALAM SENAM LANTAI PADA PESERTA
DIDIK KELAS IV SD ISLAM COKROAMINOTO SURAKARTA TAHUN
PELAJARAN 2016/ 2017**



Oleh:

FAJAR ISTANTO

K4612062

SKRIPSI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

Juli 2017

PERSETUJUAN

Nama : Fajar Istanto

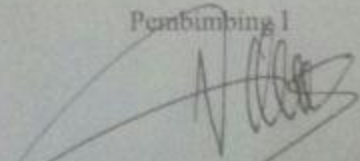
NIM : K4612062

Judul skripsi : PENERAPAN MEDIA *AUDIO VISUAL* UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR GULING BELAKANG DALAM SENAM LANTAI
PADA PESERTA DIDIK KELAS IV SD ISLAM COKROAMINOTO
SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2016/ 2017

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

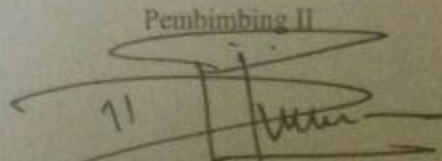
Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Drs. Waluyo, M.Or.
NIP. 19660371994031002

Pembimbing II




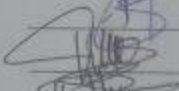
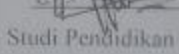

Dieko Nugroho, S.Pd, M.Or.
NIP. 197303052005011001

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Fajar Istanto
NIM : K4612062
Judul skripsi : PENERAPAN MEDIA *AUDIO VISUAL* UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR GULING BELAKANG DALAM SENAM LANTAI
PADA PESERTA DIDIK KELAS IV SD ISLAM COKROAMINOTO
SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2016/ 2017

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Kamis 27 Juli 2017. Dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 2 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:


| Nama Penguji | Tanda Tangan | Tanggal |
|---|---|---------------|
| Ketua : Drs. Sunardi, M.Kes |  | 31 - 7 - 2017 |
| Sekretaris : Sri Santoso Sabarini, M.Or |  | 1 - 8 - 2017 |
| Anggota I : Drs. Waluyo, M.Or |  | 1 - 8 - 2017 |
| Anggota II : Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or |  | 31 - 7 - 2017 |

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada:


Hari : Selasa
Tanggal : 1 Agustus 2017

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret


Drs. Djoko Murkamto, M.Pd
NIP.196101241987021001

Kepala Program Studi
PenjasKesrek


Drs. Sunardi, M.Kes
NIP.195811211990001004

ABSTRAK

Fajar Istanto. **PENERAPAN MEDIA *AUDIO VISUAL* UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG DALAM SENAM LANTAI PADA PESERTA DIDIK KELAS IV SD ISLAM COKROAMINOTO SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2016/ 2017.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2017.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar guling belakang tungkai bengkok dalam senam lantai pada peserta didik kelas IV SD Islam Cokroaminoto Surakarta melalui pendekatan pembelajaran media *audio visual*.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas IV SD Islam Cokroaminoto Surakarta yang berjumlah 25 Peserta Didik. Sumber data berasal dari guru dan Peserta Didi. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan penilaian hasil belajar guling belakang senam lantai. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif kualitatif dengan hasil persentase.

Dari hasil analisis yang dilakukan, diperoleh peningkatan yang signifikan dari pra tindakan ke siklus I dan siklus II. Prestasi belajar guling belakang pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 52% atau 13 peserta didik. Pada siklus II terjadi peningkatan persentase prestasi belajar peserta didik dalam kategori tuntas sebesar 84% atau sejumlah 21 peserta didik.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah penerapan pembelajaran media *audio visual* dapat meningkatkan hasil belajar guling belakang dalam senam lantai pada peserta didik kelas IV SD Islam Cokroaminoto Surakarta.

Kata kunci : pembelajaran, media *audio visual*, guling belakang senam lantai.

ABSTRACT

*Fajar Istanto. **IMPROVING LEARNING OUTCOMES ROLL BACK IN GYMNASTICS FLOOR THROUGH MEDIA AUDIO VISUAL LEARNERS IN CLASS IV SD ISLAM COKROAMINOTO SURAKARTA AT LESSON YEAR 2016/2017.** Thesis, the Faculty of Education University of March Surakarta, July 2017.*

The purpose of this study is to improve learning outcomes in a roll back of the leg bent on the floor gymnastics class learners IV SD Islam Cokroaminoto Surakarta through audio-visual media learning approaches.

This research is a classroom action research (PTK). The research was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, action, observation and reflection. The subjects were students of class IV SD Islam Cokroaminoto Surakarta totaling 25 students. Source data comes from teachers and students. The technique of collecting data through observation and assessment of learning outcomes bolsters the back leg bent gymnastics floor. Data analysis techniques used in this research is qualitative descriptive statistics with the percentage.

From the results of the analysis, obtained a significant increase of the pre-action to the first cycle and the second cycle. The learning achievement bolsters the back leg bent at the first cycle in a complete category is 52% or 13 students. In the second cycle an increase in the percentage of student achievement in the category completed by 84% or some 21 students.

The conclusion of this study is the audio-visual media learning approach can improve learning outcomes in a roll back of the leg bent on the floor gymnastics class learners IV SD Islam Cokroaminoto Surakarta.

Keywords: *learning, audio-visual media, roll back gymnastics floor.*

MOTTO

**“Tekat dan Semangat mengalahkan segalanya”
(Brahmahardhika)**

PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada Allah atas karunia-Nya sehingga terselesaikannya skripsi ini
dan kupersembahkan karya ini untuk :

❖ **“Ayah (Sutarmin) dan Ibu (Sumiati)”**

Motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendo’akan dan menyayangiku, terima kasih atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarkanku sampai kini. Tiada kasih yang seindah dan seabadi kasih sayangmu.

❖ **“Kakakku (Didik Nurhadi dan Susilo Hari Wibowo) ”**

Terima kasih atas didikan selama ini serta mengajariku arti kesederhanaan, dan semangat yang terus di berikan.

❖ **Alfiana Rosita Laras Kusuma**

Terimakasih sudah memberikan warna dalam hidupku , sehingga skripsi ini selesai dan tidak pernah bosan-bosannya menyemangati dan memotivasi.

❖ **“Anang, Arief, Fahmi, Rika, Mega, Ifah, Annisa ”**

*Terimakasih telah memberikan warna dalam hidupku.
Kebersamaan dengan kalian selama ini membuat hidupku penuh warna dan tak akan pernah aku lupakan, akan selalu aku kenang dan kurindukan.*

❖ **“Keluarga Besar Brahmahardhika Mapala FKIP UNS”**

*Terimakasih atas ilmu, pengalaman dan kekeluargaan yang selama ini ku dapat.
Membuatku sadar arti sebuah perjuangan dan kebersamaan yang tak akan terlupakan*

❖ **“Keluarga Besar Penjaskesrek angkatan 2012”**

Terimakasih atas waktunya selama ini, kebersamaan ini memberikan warna di hari-hari ku saat kita menjadi mahapeserta didik UNS.

❖ **“FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta”**

Almamater tercinta, kampus tempat kutimba ilmu

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENERAPAN MEDIA *AUDIO VISUAL* UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG DALAM SENAM LANTAI PADA PESERTA DIDIK KELAS IV SD ISLAM COKROAMINOTO SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2016/ 2017“**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Sunardi, M.Kes., selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta
3. Drs. Waluyo, M.Or., selaku pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Djoko Nugroho, S.Pd., M.Or., selaku pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala SD Islam Cokroaminoto Surakarta, yang telah memberi kesempatan dan tempat guna pengambilan data dalam penelitian.
6. Guru Penjas SD Islam Cokroaminoto Surakarta, yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian

7. Para peserta didik siswi SD Islam Cokroaminoto Surakarta yang telah bersedia berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, Juli 2017

Penulis,

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERNYATAAN | ii |
| HALAMAN PENGAJUAN..... | iii |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | iv |
| HALAMAN PENGESAHAN | v |
| ABSTRAK | vi |
| HALAMAN MOTTO | viii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | ix |
| KATA PENGANTAR | x |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xv |
| DAFTAR TABEL..... | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 4 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 4 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR | |
| A. Kajian Pustaka | 6 |
| 1. Senam Lantai..... | 6 |
| a. Pengertian Senam Lantai..... | 6 |
| b. Macam-macam gerakan senam lantai..... | 6 |
| c. Guling Belakang dalam Senam Lantai | 7 |
| d. Rangkaian Senam Lantai | 8 |
| e. Pertolongan/ Bantuan dalam Guling Belakang..... | 9 |
| 2. Gerak Dasar | |

| | |
|--|----|
| a. Pengertian Gerak Dasar | 9 |
| b. Perngertian Belajar Gerak..... | 11 |
| c. Gerakan Latihan Guling Belakang dalam Senam Lantai..... | 11 |
| 3. Pendidikan Jasmani..... | 15 |
| a. Pengertian Pendidikan Jasmani | 15 |
| b. Hakekat Pendidikan Jasmani | 16 |
| c. Tujuan Pendidikan Jasmani | 17 |
| 4. Pembelajaran..... | 22 |
| a. Pengertian Belajar dan Pembelajaran | 22 |
| b. Ciri-ciri Pembelajaran | 24 |
| c. Prinsip Belajar dan Pembelajaran | 26 |
| d. Metode Pembelajaran | 30 |
| e. Unsur-unsur Pembelajaran..... | 32 |
| 5. Media Pembelajaran Audio Visual..... | 33 |
| a. Pengertian Media Audio Visual..... | 33 |
| b. Macam-macam Media Audio Visual..... | 33 |
| c. Karakteristik Media Audio Visual..... | 37 |
| d. Tujuan Media Audio Visual dalam Pembelajaran..... | 37 |
| e. Penerapan Media Pembelajaran Audio Visual..... | 38 |
| 6. Sekolah Dasar..... | 40 |
| a. Pendidikan Sekolah Dasar..... | 40 |
| b. Tujuan Sekolah Dasar | 40 |
| c. Karakteristik Sekolah Dasar..... | 41 |
| B. Kerangka Berpikir..... | 43 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 45 |
| B. Subjek Penelitian | 45 |
| C. Data dan Sumber Data | 46 |

| | |
|--|----|
| D. Teknik Pengumpulan Data | 46 |
| E. Uji Validasi Data | 48 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 48 |
| G. Indikator Kinerja Penelitian | 49 |
| H. Prosedur Penelitian..... | 49 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Kondisi Awal..... | 57 |
| B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap siklus..... | 58 |
| 1. Siklus I..... | 58 |
| 2. Siklus II..... | 66 |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian..... | 73 |
| BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN | |
| A. Simpulan..... | 76 |
| B. Implikasi..... | 76 |
| C. Saran..... | 78 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 81 |
| LAMPIRAN..... | 83 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| 2.1 Gerakan Guling Belakang..... | 8 |
| 2.2 Kerangka Berpikir..... | 40 |
| 3.1 Alur Tahapan Siklus Penelitian Tidakkan Kelas..... | 48 |
| 4.1 Hasil Prestasi Belajar Siklus 1..... | 59 |
| 4.2 Hasil Prestasi Belajar Siklus 1..... | 67 |
| 4.3 Diagram Perbandingan Prestasi Belajar..... | 73 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 3.1 Waktu penelitian | 41 |
| 3.2 Data dan Sumber Data | 42 |
| 3.3 Teknik Pengumpulan Data Penelitian | 43 |
| 3.4 Indikator Pencapaian Hasil Belajar Peserta didik..... | 45 |
| 4.1.Diskripsi Data Awal Hasil Belajar | 54 |
| 4.2 Hasil belajar melalui audio visual (siklus I)..... | 62 |
| 4.3 Hasil belajar melalui audio visual (siklus II)..... | 70 |
| 4.4 Deskripsi Peningkatan Hasil Belajar Guling belakang Senam Lantai..... | 71 |
| 4.5 Perbandingan Hasil Belajar Guling belakang Senam Lantai Setelah Diterapkan Penerapan Pembelajaran Media <i>Audio Visual</i> Siklus I dan Siklus II | 72 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| 1 Silabus..... | 83 |
| 2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran..... | 84 |
| 3 Daftar Nilai Peserta Didik | 93 |
| 4 Dokumentasi Siklus I..... | 119 |
| 5 Dokumentasi Siklus II | 121 |